

Check List com resumo das metas dos 6 passos para reduzir a pressão (Mudança do estilo de vida)

Peso ()

- Manter o IMC < 25 kg/m² até 65 anos
- Manter IMC < 27 kg/m² após 65 anos
- Manter Circunferência Abdominal < 80 cm nas mulheres e < 94 cm nos homens.

Alimentação ()

- Mude o padrão da sua alimentação, procure um nutricionista e inicie a dieta DASH.
- Restringir o consumo diário de sódio para 2,0 g, ou seja, 5 g de Sal de Cozinha.
- Alho está liberado
- Café e chá verde estão liberados desde que você não exagere.
- Pode comer chocolate amargo com pelo menos 70% de cacau, sem exagero desde que não comprometa sua dieta.
- Recomenda-se parar com álcool ou consumo moderado.

Atividade / Exercício físico ()

Recomenda-se a redução do tempo sentado, levantando-se por pelo menos 5 min a cada 30 min sentado. Está assistindo televisão ou no trabalho, levante-se e fique em pé ou se puder ande um pouco.

Fazer, no mínimo, 30 min/dia de atividade física moderada, de forma contínua (1 x 30 min) ou acumulada (2 x 15 min ou 3 x 10 min) em 5 a 7 dias da semana.

- ANDAR
- CORRER.
- DANÇAR
- NADAR
- PEDALAR

- Se você fuma pare de fumar imediatamente ()

- A respiração lenta ou guiada requer a redução da frequência respiratória para menos de 6 a 10 respirações/ minuto durante 15-20 minutos/dia para promover redução na pressão após 8 semanas de tratamento. ()

- É muito estressado ??? () Práticas de gerenciamento de estresse apontam a importância das psicoterapias comportamentais e das práticas de técnicas de
 - Meditação**
 - Biofeedback**
 - Relaxamento**